

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data secara statistik mengenai kontribusi panjang lengan dan *power* lengan terhadap kecepatan lemparan *pitcher* pada olahraga *Baseball*, maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan panjang lengan terhadap kecepatan lemparan pada olahraga *baseball* sebesar 0,97%.
2. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan *power* lengan terhadap kecepatan lempara pada olahraga *baseball* sebesar 0,96%.
3. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan panjang lengan dan *power* lengan secara bersama-sama terhadap kecepatan lempara pada olahraga *baseball* sebesar 0,93%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih baseball yang ingin mencari dan melatih bibit-bibit muda untuk menjadikannya seorang pemain hendaknya memperhatikan hal-hal seperti panjang lengan dan *power* lengan. Panjang lengan secara alami di miliki oleh setiap orang sehingga sangat susah dilatih kerana di pengaruhi oleh faktor makanan dan faktor genetik, tetapi untuk *power* masih bisa di latih sehingga untuk menjadi pemain yang baik masih banyak kemungkinan untuk menjad pemain *baseball* yang handal.
2. Bagi para atlet *baseball*, penulis menyarankan untuk melatih *power* lengan dan komponen kondisi fisiknya serta makan makanan yang bergizi sehingga sangat menunjang untuk pertumbuhannya untuk mendukung kecepatan lemparan dalam permainan *baseball*.